

Взаимосвязь уровня здоровья с показателями физического развития студентов-медиков

Маслак С.А., Толочко Е.Н., Большаков Л.В.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая активность является одним из необходимых условий жизни человека. Средства физической культуры направлены на укрепление здоровья и физическое совершенствование. Занятия физкультурой способствуют развитию физических качеств, необходимых для укрепления здоровья и повышения физической работоспособности. Физические нагрузки стимулируют деятельность всех органов и систем, что способствует повышению функциональных возможностей сердечно - сосудистой системы, защитных сил и развитию выносливости организма. Сущность энергообеспечения работающих мышц и их стимулирующее воздействие на внутренние органы и системы объясняет теория моторно-висцеральных связей. Перестройка нейрогуморальных механизмов регуляции способствует более экономичной работе сердца в состоянии покоя и наибольшей мобилизации резервных возможностей при выполнении максимальных возможностей. Физические тренировки повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляет опорно-двигательный аппарат, повышают интенсивность окислительно - восстановительных процессов, что оказывает тренирующее влияние на организм занимающегося. Изменения в организме, обеспечивающие высокий уровень выносливости, позволяет объяснить оздоровительные действия физических нагрузок, направленных на укрепление здоровья и профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. Интенсивность нагрузок является основным фактором развития выносливости и других основных физических качеств человека, что способствует повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и определяется оздоровительное действие физических тренировок. Результаты исследования стэп-эргометрии, проведенный у 180 студенток с использованием комплексной системы оптимальных физических нагрузок лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий подтверждают значение физической активности в улучшении функциональной возможности кардиореспираторной системы, укрепления здоровья и повышения работоспособности студентов.

Задачей наших исследований было выявление взаимосвязи между показателями здоровья и уровнем развития физических качеств студентов-медиков с целью применения полученных результатов в практике занятий по физическом воспитанию. Исследования проводились со студентами 1-2 курсов фармацевтического и лечебного факультета УО «ВГМУ».

Общая численность испытуемых – 80 человек, из них: юношей – 20, девушек – 60. Средний возраст - 18-19 лет. Оценка уровня здоровья осуществлялась по методике, предложенной профессором Апанасенко Г. Л. Изучались весоростовые и кардиореспираторные показатели, а также их соотношение в состоянии относительного покоя и при выполнении заданной физической нагруз-

ки, что позволило распределить студентов на 5 условных групп, характеризующихся различным уровнем функциональных показателей (отлично, хорошо, удовлетворительно, низкий и очень низкий).

Уровень развития физических качеств студентов определялся по результатам выполнения программных нормативов по физическому воспитанию (бег 30 м, 1500 м, прыжок в длину с места, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. - для девушек; бег 30 м, 3000 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине – для юношей). В результате исследований выявлена общая тенденция к уменьшению показателей физической подготовленности, соответственно снижения уровня здоровья студентов от пятой к первой группе. Как у юношей, так и у девушек такая тенденция прослеживается при выполнении скоростно-силовых упражнений. Что касается бега на 1500 и 3000 м четкой взаимосвязи с показателем уровня здоровья и показанными результатами в данном случае не обнаружено.

Таким образом, из данных обследований следует, что уровень развития двигательных качеств может служить информативным показателем при определении количественных характеристик здоровья, при этом особое внимание следует уделять развитию скоростно-силовых качеств.

Литература

- 1.Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова – М.: Владос. 2013 – 156 с.
- 2.Спортивная медицина. /Под ред. А.В. Чоговадзе, Л.А. Будченко. – М.: Медицина, 2014 – 344 с.

Проблема эффективности нововведений в учебном процессе медицинского вуза

Маслов Н.В., Кварацхелия А.Г., Гундарова О.П.

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет
им. Н.Н. Бурденко» Минздрава России, г. Воронеж, Российская Федерация*

Компетентностный подход приобрел широкое распространение в системе высшего медицинского образования, хотя многие компоненты компетенций, такие как приобретение знаний, умений, навыков и опыта деятельности, необходимых для осуществления лично- и социально-значимой продуктивной деятельности, закладывались и развивались у студентов и ранее. Смысл образования заключается в развитии у обучаемых способности самостоятельно решать проблемы в различных сферах и видах деятельности на основе использования социального опыта, элементом которого является и собственный опыт учащихся. Смысл организации образовательного процесса заключается в создании условий для формирования у обучаемых опыта самостоятельного решения познавательных, коммуникативных, организационных, нравственных и иных проблем, составляющих содержание образования [1].